



Sformato di zucchini con tofu

⌚ 35 min

↳ 15 min preparazione + 20 min cottura



Procedimento:



❶ Lavare le zucchini.

❷ Tagliare a rondelle le zucchini e la cipolla.

❸ Mettere il tutto in una pentola con 3 cucchiai d'acqua e cuocere per 5 minuti.

❹ Scolare e lasciare raffreddare.

❺ Preriscaldare il forno a 180°C.



❻ Nel frattempo, spennellare una pirofila da forno con l'olio d'oliva (in mancanza di un pennello, intingere un po' di carta da cucina nell'olio e passare la carta unta sulle pareti della pirofila).

❼ Frullare gli altri ingredienti (tofu, uova, parmigiano, latte, un pizzico di sale).



❽ Amalgamare la massa ottenuta con le zucchini e le cipolle e versare il tutto nella pirofila.

❾ Infornare per 20 minuti a 180°C.

Ingredienti:

- 2-3 zucchini
- 200 g di tofu
- 2 uova
- 3 dl di latte
- 1 cipolla
- 2 cucchiai di parmigiano
- 1 cucchiaio di olio di colza
- sale

x 4 persone



E S T A T E

⌚ = tempo di preparazione

☺ = per risparmiare tempo

✋ = fattibile da bambini 4+

🌱 = alternativa vegetariana

Il colore del triangolino permette di sapere a quale gruppo alimentare appartiene la preparazione

= frutta e verdura

= carne, pesce, uova, leguminose



alcune preparazioni fanno parte di più gruppi alimentari (il triangolino viene indicato solo quando si raggiunge almeno una porzione di quel determinato gruppo alimentare)

= farinacei

= latte e latticini